Top 5 Loại Vitamin D3K2 cho người lớn tốt được tin dùng nhất hiện nay

Nhiều người đến nay vẫn nghĩ rằng trẻ em là đối tượng mới cần bổ sung vitamin D3K2 cho quá trình phát triển. Điều đó là hoàn toàn không đúng, không khác gì trẻ em, người lớn cũng cần bổ sung đầy đủ vitamin D3K2.

Vitamin này là cần thiết để tăng cường hấp thu canxi cho xương chắc khỏe, đồng thời làm tăng mật độ xương, phòng chống loãng xương, gãy xương. Vậy các loại **Vitamin D3K2 cho người lớn** loại nào tốt. Cùng **Vivita** tìm hiểu chi tiết ở bài viết dưới đây.

1 Tầm quan trọng của Vitamin D3K2 Với Sức Khỏe Người Lớn

Chế độ ăn uống và vận động hàng ngày tác động rất nhiều đến các vấn đề về xương khớp, nhất là khi tuổi tác ngày càng cao.

Thực phẩm có thể là nguồn cung cấp vitamin D3 và K2, nhưng như vậy thôi là không đủ. Việc dùng thêm các loại thực phẩm chức năng bổ sung vitamin này là hết sức cần thiết. Bởi tầm quan trọng mà chúng mang lại cho sức khỏe chúng ta.

>>> Đọc Thêm: THỰC PHẨM GIÀU VITAMIN D3 K2 CÓ NÊN BỔ SUNG HẰNG NGÀY

Việc bổ sung đủ vitamin D3 và K2 ở người lớn sẽ giúp:

- Hỗ trợ hạn chế nguy cơ đột quỵ từ tình trạng nhồi máu cơ tim do tắc nghẽn mạch máu.
- Hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch tự nhiên và tăng sức đề kháng, bảo vệ cơ thể khỏi những bệnh vặt.
- Hỗ trợ vận chuyển đầy đủ canxi tới xương, giúp xương chắc khỏe và ngăn ngừa tình trạng lão hóa.
- Hỗ trợ ngăn ngừa tình trạng vôi hóa động mạch khi canxi chỉ dừng lại ở thành ruột do thiếu vitamin K2 để di chuyển tới xương, nhờ đó hỗ trợ tốt cho sức khỏe tim mạch.

Qua đó có thể thấy, không chỉ trẻ em, người lớn cũng cần phải bổ sung đầy đủ vitamin D3 K2 cho cơ thể.

Vai trò của vitamin K2 với sức khỏe

2Vitamin D3K2 Cho Người Lớn Loại Nào Tốt?

Dưới đây là review top 8 Loại Vitamin D3K2 cho người lớn tốt được tin dùng hiện nay:

2.1 Vitamin d3k2 doppelherz

Vitamin D3K2 Doppelherz là sản phẩm thuộc thương hiệu Doppelherz, tồn tại hơn 100 năm của tập đoàn Queisser Pharma (CHLB Đức, Since 1897).

Sản phẩm được sản xuất tại Đức và đã được phân phối tại hơn 70 quốc gia trên thế giới. Do đó, người dùng hoàn toàn có thể yên tâm về chất lượng cũng như hiệu quả sản phẩm.

Thành phần

- Vitamin D3: 35 µg
- Vitamin K2: 100 µg

Công dụng

- Bổ sung vitamin D3 K2 cần thiết cho cơ thể
- Hỗ trợ tăng cường hấp thu canxi và chuyển đến xương, đồng thời gắn kết canxi vào xương và răng, giúp xương và răng khỏe mạnh
- Hỗ trợ giảm nguy cơ loãng xương

Cách dùng

- Uống 1 viên mỗi ngày trong bữa ăn.
- Uống với nước chứ không được nhai.

Lưu ý khi sử dụng

- Người bị mẫn cảm với bất kỳ thành phần nào trong sản phẩm không nên sử dụng
- Sử dụng đúng liều lượng, không được tự ý tăng hay giảm liều
- Thực phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng thay thế thuốc trị bệnh.
- Những người đang dùng thuốc chống đông máu nên tham khảo ý kiến bác sĩ chuyên môn trước khi sử dụng.

2.2 Viên uống NMI – D3 – K2

NMI D3 – K2 for Kid là một sản phẩm thuộc thương hiệu Matsun Nutrition Inc, giúp bổ sung vitamin D3 và vitamin K2 dành cho trẻ em hỗ trợ tăng cường việc hấp thụ canxi và giúp hệ xương chắc khỏe.

Thành phần NMI D3 K2 For Kids

- Vitamin D3: 10µg
- Vitamin K2: 5µg

Công Dụng NMI D3 K2 For Kids

- Hỗ trợ bổ sung vitamin D3, K2 cho cơ thể.
- Hỗ trợ tăng cường hấp thu canxi giúp xương chắc khỏe.

Cách sử dụng NMI D3 K2 For Kids

- Trẻ sơ sinh 7 -12 tháng tuổi: sử dụng 1 ml mỗi ngày.
- Trẻ em 1 – 3 tuổi: sử dụng 1,5 ml mỗi ngày.
- Trẻ em từ 4 tuổi trở lên: sử dụng 2 ml mỗi ngày.

Lưu ý khi sử dụng

- Thực phẩm này không phải là thuốc và không có chức năng thay thế thuốc chữa bệnh
- Tác dụng của sản phẩm tùy thuộc vào cơ thể của từng người. Liệu trình sử dụng tối thiểu từ 2 – 3 tháng để đạt hiệu quả tốt nhất.
- Không dùng cho người mẫn cảm với bất kỳ thành phần nào của sản phẩm.

2.3 Viên uống Kirkland D3 50mcg (2000IU) – 600 viên

Sản phẩm Kirkland D3 50mcg (2000IU) này được sản xuất bởi Kirkland Signature, một thương hiệu sản phẩm của Costco tại Hoa Kì. Viên uống Kirkland D3 50mcg (2000IU) – 600 viên là một sản phẩm bổ sung vitamin D3, cung cấp 2000 IU vitamin D3 mỗi viên. Đây là một loại vitamin thiết yếu cho sức khỏe của xương và hệ thống miễn dịch.

Thành phần Kirkland D3 50mcg (2000IU)

- Calcium Carbonate
- Maltodextrin
- Cellulose Gel
- Croscarmellose Sodium
- Magnesium Stearate
- Stearic Acid
- Tinh bột bắp
- Vitamin D3

Công dụng Kirkland D3 50mcg (2000IU)

- Hỗ trợ bổ sung vitamin D3 cần thiết cho cơ thể giúp xương và răng chắc khỏe.
- Hỗ trợ chống còi xương ở trẻ em và ngăn ngừa loãng xương ở người già.
- Hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể và ngăn ngừa nguy cơ ung thư vú.
- Hỗ trợ cơ thể tăng cường hấp thu canxi, photpho.

Cách sử dụng Kirkland D3 50mcg (2000IU)

- Uống mỗi ngày 1 viên sau bữa ăn.

Lưu ý khi sử dụng

- Không được tự ý tăng liều sử dụng.
- Nếu đang sử dụng thuốc điều trị xương khớp hay bất kỳ loại thuốc trị bệnh nào thì bạn cũng nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.
- Cần đậy nắp kín sau khi sử dụng và tránh ánh sáng mặt trời trực tiếp.
- Sản phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.

2.4 Dung dịch Lineabon canxi D3K2 dạng nhỏ giọt cho người lớn và trẻ em

LineaBon K2D3 là dung dịch nhỏ giọt bổ sung vitamin D3 K2 dành cho trẻ sơ sinh đến trẻ em và người lớn hỗ trợ tăng cường hấp thụ canxi giúp cho hệ xương và răng chắc khỏe. **LineaBon K2+D3** được sản xuất bởi Công ty ErgoPharma Ltd, Slovenia – là doanh nghiệp nổi tiếng trong việc phát triển và sản xuất các loại thực phẩm chức năng tốt cho sức khỏe tại Châu Âu.

Thành phần LineaBon K2 + D3

- Vitamin D3: 400IU
- Vitamin K2: 22,5mcg

Công dụng LineaBon K2 + D3

- Hỗ trợ tăng cường hệ xương và răng chắc khỏe.
- Hỗ trợ phòng ngừa loãng xương.
- Hỗ trợ tăng cường hấp thụ canxi và giúp bé phát triển chiều cao vượt trội.
- Hỗ trợ nâng cao sức đề kháng cho cơ thể.

Cách sử dụng LineaBon K2 + D3

- Trẻ em từ 0 – 12 tháng tuổi: dùng 6 giọt mỗi ngày.
- Trẻ em từ 1 – 3 tuổi: dùng 6 – 8 giọt mỗi ngày.
- Trẻ em từ 3 – 12 tuổi: dùng 8 – 12 giọt mỗi ngày.
- Người lớn: dùng 12 giọt mỗi ngày.

Lưu ý khi sử dụng

- Sản phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.
- Không dùng cho người mẫn cảm với bất kỳ thành phần của sản phẩm.
- Đóng kín nắp hộp sau khi sử dụng, bảo quản sản phẩm nơi khô ráo, thoáng mát và tránh ánh nắng trực tiếp.

2.5 Now Vitamin D3 K2 1.000 IU – 120 viên

Sản phẩm Now Vitamin D3 K2 1000 IU/45mcg thuộc thương hiệu NOW, đã được kiểm định đảm bảo chất lượng GMP của Bộ Y tế.

Sản phẩm là sự kết hợp giữa hai chất dinh dưỡng được nghiên cứu kỹ lưỡng với hàm lượng 1.000 IU/45 mcg, bổ sung một lượng vitamin D3 K2 cho người lớn.

Thành phần

- Vitamin C (từ Ascorbyl Palmitate): 3 mg
- Vitamin D3 (Cholecalciferol từ Lanolin): 25 mcg (1.000 IU)
- Vitamin K2 (Menaquinone-4, MK-4): 45 mcg

Công dụng

- Hỗ trợ tăng hấp thụ canxi từ thực phẩm, vận chuyển canxi từ mạch máu vào xương khớp. Tránh việc canxi đứng im tại thành ruột, gây nên nhiều bệnh lý.
- Hỗ trợ cải thiện sức khỏe xương khớp, đồng thời thúc đẩy sự phát triển của da và tóc.
- Hỗ trợ tăng mật độ xương và giảm nguy cơ loãng xương, giòn xương.
- Hỗ trợ tăng sức đề kháng cho cơ thể, làm chậm quá trình lão hoá và chống oxy hoá.

Cách dùng

- Uống 1 viên mỗi ngày trong bữa ăn.
- Nên uống đủ 2 lít nước mỗi ngày.

Lưu ý khi sử dụng

- Không sử dụng với những trường hợp bị dị ứng với thành phần của thuốc
- Không được tự ý tăng hay giảm liều
- Sản phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng thay thế thuốc trị bệnh.
- Khi sản phẩm có màu, mùi lạ nên ngưng sử dụng và đến cơ sở Y tế để kiểm tra sức khoẻ.

2.6 Micro Ingredients Vitamin D3 K2 (300 viên)

Micro Ingredients Vitamin D3 K2 là sản phẩm của thương hiệu Micro Ingredients, nhập khẩu chính ngạch từ Hoa Kỳ. Sản phẩm cung cấp chính xác một lượng vitamin và khoáng chất cần thiết cho xương và tim. Với 300 viên cho 300 lần dùng, sản phẩm thích hợp dùng lâu dài.

Thành phần

- 5000 IU Vitamin D3
- 100 mcg Vitamin K2

Công dụng

- Hỗ trợ hấp thu canxi từ thực phẩm, cải thiện sức khỏe của xương khớp
- Hỗ trợ ngăn ngừa loãng xương, đặc biệt ở người cao tuổi
- Hỗ trợ tăng cường độ nhạy cảm với insulin, có lợi cho người bị bệnh tiểu đường. Đặc biệt, sản phẩm có tác dụng chống vôi hóa mạch máu, giảm nguy cơ đột quỵ và nhồi máu cơ tim.
- Hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch, bảo vệ cơ thể khỏi những bệnh vặt.

Cách dùng

- Uống 1 viên mỗi ngày trước hoặc sau bữa ăn
- Nên uống đủ 2 lít nước mỗi ngày.

Lưu ý khi sử dụng

- Không sử dụng cho trẻ dưới 18 tuổi
- Không sử dụng với những người bị dị ứng với thành phần của thuốc
- Phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú cần tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi dùng
- Sản phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng thay thế thuốc trị bệnh.
- Không được vượt quá liều lượng quy định.

2.7 Ostrovit Vitamin D3 K2 Calcium 90 viên

Ostrovit Vitamin D3 K2 Calcium 90 viên là sản phẩm của Ostrovit – một thương hiệu uy tín hàng đầu tại Ba Lan. Ostrovit thuộc top đứng đầu những thương hiệu tại Châu Âu, đảm bảo đầy đủ các tiêu chuẩn kiểm định hàng đầu về chất lượng.

Thành phần

- Vitamin D3: 50 µg / 2.000 IU
- Vitamin K2: 100 µg
- Calcium (Calcium carbonate): 1875mg

Công dụng

- Hỗ trợ xây dựng một hệ thống khung xương, răng chắc khỏe.
- Hỗ trợ tăng cường hệ thống miễn dịch của cơ thể.
- Hỗ trợ phòng ngừa các bệnh liên quan đến tim mạch như xơ vữa thành động mạch.
- Hỗ trợ quá trình đông máu diễn ra nhanh hơn.

Cách dùng

- Uống 2 viên mỗi ngày trước bữa ăn 30 phút.

Lưu ý khi sử dụng

- Để xa tầm tay của trẻ em
- Không sử dụng với những người bị dị ứng với bất kỳ thành phần nào của thuốc
- Sản phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng thay thế thuốc trị bệnh.
- Không được dùng quá 2 viên một ngày.

2.8 Nutricost Vitamin K2+D3 120 viên

Nutricost Vitamin K2+D3 là sản phẩm của thương hiệu Nutricost, Mỹ. Sản phẩm cung cấp chính xác một lượng vitamin D3 và K2 cần thiết cho cơ thể. Nhờ đó, tác động rất tốt tới sức khỏe xương khớp và hệ miễn dịch.

Thành phần

- 125mcg vitamin D3
- 100mcg vitamin K2

Công dụng

- Vitamin D3 rất cần thiết để hấp thụ Canxi. Sản phẩm cung cấp đầy đủ lượng vitamin D3 cần thiết mà thực phẩm bổ sung không đủ.
- Vitamin D3 hoạt động hiệu quả chỉ khi có vitamin K2. Vitamin K2 đóng vai trò chính trong việc chuyển hóa Canxi, đồng thời đảm nhận nhiệm vụ dẫn Canxi đến xương và răng, giúp ngăn chặn sự lắng đọng Canxi ở động mạch.

Cách dùng

- Nutricost Vitamin K2+D3 sử dụng được 120 lần
- Mỗi ngày uống tối đa 1 viên
- Thời điểm uống tốt nhất là vào sáng sớm

Lưu ý khi sử dụng

- Sản phẩm không phải là thuốc, do đó không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.
- Không tự ý tăng giảm liều lượng
- Không thích hợp sử dụng cho những người dị ứng với các thành phần trong sản phẩm.

3Các Tiêu chí để lựa chọn vitamin D3 K2 Tốt Cho Người Lớn

- Chọn đúng loại Vitamin D3 K2 để bổ sung lượng vitamin đang thiếu hụt.
- Chọn sản phẩm có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, thuộc thương hiệu uy tín trên thị trường.
- Sản phẩm đó đã được kiểm duyệt và cấp phép lưu hành trên thị trường.
- Chọn dạng viên uống cho nhanh gọn, tiện lợi và dễ nhớ, sử dụng đều đặn, đúng liều lượng hơn.
- Sản phẩm đó nên được các chuyên gia, bác sĩ khuyên dùng.
- Sản phẩm được nhiều người đánh giá tốt, lượt mua nhiều.
- Lựa chọn điểm mua uy tín, tin cậy nhằm tránh mua phải hàng giả, hàng kém chất lượng.

>>> **Đọc Thêm: THỜI ĐIỂM TỐT NHẤT ĐỂ CHO TRẺ UỐNG VITAMIN D3 K2 LÀ KHI NÀO?**

4Mua Vitamin D3 K2 cho người lớn ở đâu chính hãng, giá tốt, an tâm chất lượng?

Vitamin D3 K2 cho người lớn hiện nay đang được bày bán tràn lan trên thị trường. Chính vì lẽ đó, nếu không cẩn thận sẽ rất dễ mua phải hàng nhái, hàng kém chất lượng. Một địa điểm tin cậy được nhiều khách hàng ưu tiên chính là **Hệ thống nhà thuốc Vivita.**

Với sản phẩm đa dạng, cam kết chính hãng mới cùng đội ngũ dược sĩ lâu năm trong nghề, Vivita được nhiều khách hàng tin tưởng lựa chọn và đánh giá tốt.

Vivita nói không với hàng cận date hay hết hạn sử dụng. Nhà thuốc chỉ hợp tác với các bên phân phối uy tín, hàng hóa chất lượng, mang hiệu quả tối ưu nhất cho người dùng.Do đó, nếu có nhu cầu mua Vitamin, bạn đọc có thể tham khảo trước tại website **Vivita.vn**. Nếu có bất kỳ thắc mắc nào, hãy liên hệ ngay tới hotline dưới đây để nhân viên nhà thuốc tư vấn kỹ lượng cho bạn.

5Lời kết

Đối với người lớn, liều lượng nên bổ sung cho một ngày là 600 – 800 IU vitamin D3, tối đa là 4000 IU. Điều quan trọng nữa là bổ sung vitamin K2 có chứa 45 ug menaquinone trên 1000 IU cholecalciferol nhằm đảm bảo cung cấp cho cơ thể đầy đủ vitamin D3 K2.

Hy vọng qua bài viết, bạn đọc đã tìm ra cho mình **loại Vitamin D3 K2 cho người lớn tốt** và phù hợp tình trạng sức khỏe và túi tiền. Bổ sung đồng thời vitamin D3 K2 sẽ hỗ trợ nâng cao sức khỏe của xương, ngăn chặn các vấn đề về tim mạch, cũng như phòng tránh bệnh tiểu đường, bảo vệ sức khỏe toàn diện.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/vitamin-d3k2-cho-nguoi-lon-loai-nao-tot.html